

生活事件教案

我要天天做運動

示例概要

建立健康生活，養成良好的習慣，包括注重個人衛生、經常運動、均衡飲食、作息定時、作適量的閒暇活動等，應該從小做起。本示例嘗試以「我要天天做運動」為題，讓學生認識做運動的重要性，從培養做運動的習慣入手，鼓勵學生建立健康的生活習慣，並嘗試培養學生堅毅的精神。

對象

初小學生

學習目標

1. 讓學生認識做運動的重要性
2. 培養學生做運動的生活習慣
3. 培養學生堅毅、不輕言放棄的精神

價值觀/態度

堅毅、自我管理

教學形式

德育及公民教育課、生活教育課、成長課、班主任課、體育課

教材

1. 「欣兒的故事（上）」學生工作紙（附件一）
2. 24 小時周身郁？定係唔多郁？學生工作紙（附件二）
3. 「欣兒的故事（下）」學生工作紙（附件三）
4. 「運動 10 大好處」（簡報資料，附簡報）（附件四）
5. 「天天做運動小貼士」學生參考資料（附件五）
6. 延伸活動：「我的行動承諾宣言」及「均衡飲食檢視表」工作紙（附件六）

教學時間

35 分鐘

延伸活動

培養均衡飲食的習慣是健康生活重要的一環，教師鼓勵同學養成健康飲食的習慣，並作出行動承諾，與全班同學一起讀出宣言。讀出宣言後，教師繼續邀請同學每周填寫「均衡飲食檢視表」，定期檢視自己的情況，教師/家長亦可按學生的情況給予鼓勵及建議。(附件六)

教學流程

| 教學步驟 | 學習重點 |
|---|--|
| <p>活動一 熱身活動：欣兒的故事（上）（10分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師介紹一個新朋友——欣兒給同學認識（附件一），指她非常可愛聽話，但她有一個壞習慣極需要改善，請學生猜猜是甚麼？2. 教師暫不告之答案，請學生看看欣兒一天二十四小時是怎樣度過的。教師根據附件一「欣兒的故事（上）」的資料，一邊說欣兒的一天，一邊以動作演繹她的活動（如做睡覺、行路、乘車、坐著上課、打機、吃飯的動作），也可邀請學生跟著教師的動作，一起過欣兒的一天。3. 完成後，學生會發現，基本上欣兒一天到晚大部分時間都是坐著。接著教師向引導學生思考以下問題：<ul style="list-style-type: none">● 「你們覺得欣兒生活上出現了甚麼問題？」（欣兒平日不是返學、在家中讀書溫習外，便是看電視或打機，甚少運動。）● 為甚麼欣兒不做運動？請學生隨意猜猜。（沒有機會，如學校與家距離近，連走路的機會也沒有，上街玩又怕遇到不良份子等。）4. 教師進而問：「你們的二十四小時又是怎樣呢？是周身郁，定係唔多郁？」把話題拉到學生的生活上。 | <p>➤ 透過欣兒的故事，讓學生知道很多人也缺乏運動。</p> <p>➤ 透過反思欣兒生活習慣，幫助學生了解缺乏運動是一個壞的生活習慣。</p> |
| <p>活動二：24小時周身郁？定係唔多郁？（10分鐘）</p> <p>教師派發附件二，並展示附件二的三幅圖畫（坐、運動、睡），問他們一天二十四小時，由起床至睡覺通常的姿勢是甚麼？請他們回答。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 請學生想想自己的一天由起床至睡覺通常是怎樣度過，然後回答附件二的第2條問題。 | <p>➤ 檢示自己一天的活動，幫助學生明白自己日常生活是否缺乏運動。</p> |

| | |
|--|---|
| <p>2. 如時間許可，教師可邀請他們回想平常的活動。教師拿出玩具時鐘，開始撥分針，請學生按時繼續演繹一天的活動。教師把鐘調校得時快時慢，或輔以問題，突顯學生缺乏運動的情況。</p> <p>3. 活動完成後，教師問學生以下問題，教師亦可訪問一些多作運動的同學，請他們分享：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一天二十四小時是多數「郁」，還是多數「唔郁」？有多少時間是坐及睡？每天做運動上時間佔多少？ ● 為甚麼少做運動／常做運動？ ● 想想如自己繼續這種不做運動的生活方式，二十年後會怎樣？ | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 教師的提問，有助訓練學生批判性思考。 ➤ 透過常做運動的同學的經驗分享，鼓勵學生經常運動。 ➤ 想想二十年後的自己，有助其創意與邏輯的訓練。 |
| <p>活動三 欣兒的故事（下）（10分鐘）</p> | |
| <p>1. 教師指出像欣兒的情況十分普遍，研究顯示香港學童普遍缺乏運動，體質一代比一代差，加上他們經常吃一些高脂肪的零食，所以近年學童有過胖的問題。</p> <p>2. 教師進而點出不做運動帶來的影響，及多做運動的好處？（附件四）</p> <p>3. 教師再回到欣兒的故事並指出：二十年後，欣兒可能患上心臟病、高血壓等，當她發現運動的好處後，就下決心做運動，結果她就定出以下的計劃。</p> <p>4. 教師接著演繹附件三（欣兒故事下）。派發附件三，請學生想想附件三列出的問題。</p> <p>5. 學生分享後，教師由此而帶出欣兒失敗的原因在於（1）缺乏恆心、毅力，即堅毅不足；及（2）對天天做運動的方法及認識也不足，從而帶出以下活動。</p> <p>6. 教師派發附件五，指出天天運動半小時能達到強身健體之效，並帶出實踐的方法與建議。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識運動的好處與壞處，有助學生對運動的了解，及增加其做運動的動機。 ➤ 透過欣兒的故事下，明白缺乏堅毅精神的後果及良好計劃的重要性。 ➤ 透過分析欣兒的故事，有助訓練學生的理解分析能力。 |

教師總結 (5 分鐘)

世界衛生組織估計，全球因缺乏運動而引致死亡的人數，每年超過二百萬，所以，我們要經常運動。我們應該從小養成健康生活習慣，除了運動外，也要注重個人衛生、均衡飲食、作息定時、作適量的閒暇活動等。就讓我們從今天開始，為自己訂立一個周全的計劃，自小培養良好的生活習慣，健康快樂地成長。

活動一：欣兒的故事（上）工作紙

欣兒是一個小學二年級學生，她很可愛、守紀律又聽話，但她有一個壞習慣需要改善。請你留心聽聽她的二十四小時是怎樣度過：(1) 她有甚麼壞習慣？(2) 這個壞習慣又會帶來甚麼影響？

欣兒每天六時半起床，由於她要乘校巴返學，所以準七時就離開家門，五分鐘後，校巴駛到她所住的屋苑門口，再過三十分鐘，她便到達學校。

除了運動課、小息、上廁所一定要離開座位外，欣兒多是乖乖的坐著，不是聽教師講課、做功課，就是與同學談天。到了十二時半放學，她就再乘校巴回家。

在家吃過午飯後，欣兒看一會電視、稍作休息後便開始做功課。大約五時半，她會小睡一小時，約六時半醒來，洗澡後就吃晚飯。媽媽因為怕她會遇上不良份子，一般都不想她上街，即使上街，都是到補習社做家課。

晚飯過後，欣兒愛看電視連續劇，或者會上網、玩電腦、看圖書。九時半，她就預備上床休息了。



姓名： _____

班別： _____



活動二：24 小時周身郁？定係唔多郁？工作紙

1. 一天 24 小時中，你最常有的姿勢是以下三項中哪一項？請圈出圖畫。



運動



睡



坐

2. 試寫下你每天經常做的動作，並在適當的空格✓(一個✓代表一小時)。

| | 早上 | 下午 | 晚上 |
|----|------|------|------|
| | | | |
| 坐 | | | |
| 睡 | | | |
| 運動 | | | |

3. 請計算你每天用多少時間做運動？

姓名：_____

班別：_____

活動三：欣兒的故事（下）工作紙

欣兒知道不做運動的壞處後，就決定天天做運動，請看看她運動計劃的結果，然後想想以下問題：

欣兒決定每天早起一小時做運動，她決定六時半起床，到樓下公園跑步三十分鐘，然後才坐校巴回校。

第一天，她發現早起一小時太辛苦了，於是就決定第二天才開始。到了第二天，她真的六時半起床，但發現跑步太辛苦了，心想走路也算是運動，於是她到花園走了一圈，十分鐘後因為太悶就回家，洗澡預備上學。

到了第三天，欣兒因為昨天做了十分鐘運動感到是很好的開始，就決定休息一天，明天再來。到了第四天，她感到腳有點痛，怕繼續運動會弄傷，就決定多休息一天。到了第五天，她一覺醒來已是七時半了，還是明天再說吧。

1. 請計算欣兒五天內總共運動了多少時間，與她原本的計劃相差多少？
2. 你認為欣兒的運動計劃是否成功？為甚麼？
3. 你會給欣兒甚麼建議，幫助她養成天天做運動的習慣？



運動 10 大好處

不做運動壞處多

世界衛生組織估計，全球因缺乏運動而引致的死亡人數，每年超過二百萬。

常做運動好處多

1. 增強心肺功能，促進血液循環；
2. 減低兒童在成年後患上心臟病、高血壓、糖尿病等疾病的機會；
3. 增強身體抵抗能力，減少疾病；
4. 增加骨質密度，預防骨質疏鬆；
5. 增強肌肉鍛鍊，消耗體內脂肪，維持適當體重；
6. 增加筋骨靈活性，減少受傷的機會；
7. 舒展身心，有助安眠；
8. 紓緩壓力；
9. 提供與家人或朋友一起分享樂趣的機會；
10. 增加自信心，建立自我形象。

「天天做運動」小貼士

研究顯示，每天進行半小時或以上的體力活動，對健康有莫大裨益。我們誠邀同學天天做運動。以下是一些小貼士：

| | | | |
|--|---|---|---|
|  | <p>點至算「運動」？</p> | <p>無須劇烈，只要令人心跳加速加強、流汗或呼吸加重，便算「運動」。 例子：走路、散步、騎自行車</p> |  |
|  | <p>做甚麼運動？</p> | <p>選擇自己喜愛的運動</p> |  |
|  | <p>做多久？</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 每星期運動不少於 3 個半小時 ● 每天最少半小時，每次不少於 10 分鐘或 隔天進行最少 1 小時的運動。 |  |
| <p>持續多久？</p> | <p>天天，並持之以恆</p> | | |
| <p>小貼士</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ● 多走路，少乘汽車。 ● 多走樓梯，少乘電梯。 ● 利用電視廣告時間做伸展運動，如彎腰、踢腳等。 ● 相約同學或朋友做運動，如打羽毛球、乒乓球等。 ● 多參加一些動態的課外活動，如童軍等。 | | |

資料來源：

衛生署、康樂文化事務署、香港體識能協會參考網址：

<http://www.lcsd.gov.hk/LEISURE/LM/parks/cr1/activities/healthy/big5/intro.html>

延伸活動：「均衡飲食」好習慣

姓名：_____

班別：_____

我的行動承諾宣言

請填寫下表，簽名並請一位同學/老師作你的見證人，與全班同學一起讀出以下宣言，承諾養成健康飲食的習慣。填寫後請同學剪下「我的行動承諾宣言」，並張貼在書案、床頭或手冊的當眼位置上，提醒自己。

我的行動承諾宣言

我_____深明均衡飲食的好處，願意立志養成健康飲食的習慣，並以行動實踐。
此誓。

立誓人：
見證人：

日期：____年____月____日

均衡飲食檢視表

請記錄你一周內的飲食習慣，並檢視能否合乎「食物金字塔」(註 1)的原則：

- ☺ 成功！已達要求。(可用 ✓ 號表示)
- ☹ 差不多達到要求，但仍須努力！(可用 ○ 號表示)
- ☹ 未能達到要求，加油！(可用 ✖ 號表示)

| ____月 第__週 | 盡量 多吃 五穀 類 | 多吃水果蔬 菜 (日日 2+3) 註 2 | | 適量進食 肉類、豆類、 蛋類和奶類 | | | | 盡量少吃 油、鹽、糖 等調味品 | | | 戒吃 不健康 零食 | 戒 飲食不 定時 |
|---------------|---------------------|-------------------------------|----------|-------------------------|---|---|---|-----------------------|--------|--------|-----------------|----------------|
| | | 2份 水果 | 3份 蔬果 | 肉 | 豆 | 蛋 | 奶 | 少 油 | 少 鹽 | 少 糖 | | |
| 星期一 | | | | | | | | | | | | |
| 星期二 | | | | | | | | | | | | |
| 星期三 | | | | | | | | | | | | |
| 星期四 | | | | | | | | | | | | |
| 星期五 | | | | | | | | | | | | |
| 星期六 | | | | | | | | | | | | |
| 星期日 | | | | | | | | | | | | |

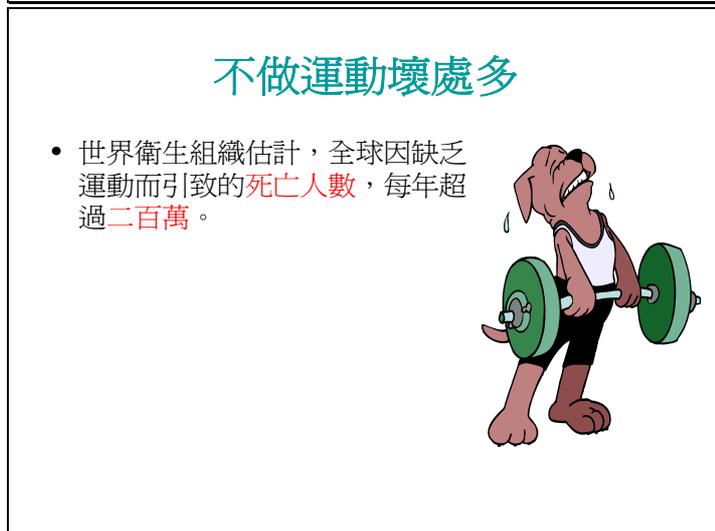
備註 * 1 http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise_07.htm

* 2 請參考衛生署網站的資料 http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise_19.htm#8

投影片 1



投影片 2



投影片 3



投影片 4

常做運動好處多

- 減低兒童在成年後患上心臟病、高血壓、糖尿病等疾病的機會。



投影片 5

常做運動好處多

- 增強身體抵抗能力，減少疾病。



投影片 6

常做運動好處多

- 增加骨質密度，預防骨質疏鬆。



投影片 7

常做運動好處多

- 增強肌肉鍛鍊，消耗體內脂肪，維持適當體重



投影片 8

常做運動好處多

- 增加筋骨靈活性，減少受傷的機會。



投影片 9

常做運動好處多

- 舒展身心，有助安眠



投影片 10

常做運動好處多

- 紓緩壓力



投影片 11

常做運動好處多

- 提供與家人或朋友一起分享樂趣的機會。



投影片 12

常做運動好處多

- 增加自信心，建立自我形象。



投影片 13

